

# **I PIANETI**

**come energie interiori**

*(una mappa per ascoltarti, non per definirti)*

**Prima di iniziare**

**In astrologia vedica i pianeti non sono “influenze esterne”.  
Sono funzioni interiori, energie che abitano la tua esperienza.**

**Non dicono chi sei.**

**Mostrano come vivi, come reagisci, dove fai fatica, dove puoi  
appoggiarti.**

**Usa questo PDF come uno specchio.**

**Leggi un pianeta alla volta.**

**Fermati dove senti qualcosa muoversi.**

**Non serve capire tutto.**

**Serve sentire.**

## ☾ LA LUNA

**Sentire, proteggerti, appartenere**

**La Luna è il tuo mondo emotivo profondo.  
È il modo in cui cerchi sicurezza, conforto, vicinanza.**

**Quando sei stanca, ferita o vulnerabile,  
è la Luna che reagisce.**

**In equilibrio, la Luna ti permette di:**

- **sentire senza perderti**
- **accoglierti**
- **prenderti cura di te**

**In difficoltà, può portare:**

- **ipersensibilità**
- **chiusura**
- **dipendenza emotiva**

**Domande di ascolto**

- **Cosa mi fa sentire al sicuro?**
- **Come reagisco quando mi sento emotivamente esposta?**
- **Di cosa ho bisogno quando sto male?**

.....

☉ **IL SOLE**

**Identità, direzione, dignità**

**Il Sole è il tuo centro.  
È ciò che ti fa dire: *"io sono"*.**

**Non è ego.  
È presenza, chiarezza, direzione.**

**In equilibrio, il Sole sostiene:**

- **fiducia in te**
- **capacità di scegliere**
- **senso di dignità**

**In difficoltà, può diventare:**

- **bisogno di controllo**
- **paura di non valere**
- **dipendenza dal riconoscimento**

**Domande di ascolto**

- **Dove sento di brillare naturalmente?**
- **Dove mi nascondo per paura di espormi?**
- **Cosa mi dà un senso di direzione?**

.....

## ☿ **MERCURIO**

### **Pensiero, parola, contatto**

**Mercurio è il modo in cui pensi, parli, ascolti.  
È il ponte tra ciò che senti e ciò che esprimi.**

### **In equilibrio, Mercurio porta:**

- **chiarezza mentale**
- **comunicazione fluida**
- **curiosità**

### **In difficoltà, può diventare:**

- **confusione**
- **iper-analisi**
- **parole che feriscono o si bloccano**

### **Domande di ascolto**

- **Mi ascolto davvero quando parlo?**
- **Dove mi perdo nei pensieri?**
- **Come comunico quando ho paura?**

.....

♀ **VENERE**

**Desiderio, valore, nutrimento**

**Venere è ciò che ti nutre.**

**È il tuo rapporto con il piacere, il valore, l'amore.**

**Non parla solo di relazioni.**

**Parla di come ti tratti.**

**In equilibrio, Venere sostiene:**

- **autostima**
- **capacità di ricevere**
- **relazioni nutrienti**

**In difficoltà, può emergere come:**

- **svalutazione**
- **sacrificio eccessivo**
- **confusione tra amore e bisogno**

**Domande di ascolto**

- **Cosa mi nutre davvero?**
  - **Dove do più di quanto ricevo?**
  - **Mi permetto di desiderare?**
- .....

## ♂ MARTE

**Azione, confine, forza vitale**

**Marte è l'energia che dice *"io voglio"*.  
È la spinta ad agire, a difenderti, a muoverti.**

**In equilibrio, Marte porta:**

- **coraggio**
- **assertività**
- **forza incarnata**

**In difficoltà, può diventare:**

- **rabbia repressa**
- **aggressività**
- **immobilità**

**Domande di ascolto**

- **Dove trattengo la mia rabbia?**
  - **Dove invece esplodo?**
  - **Cosa mi dà energia vitale?**
- .....

## **☿ GIOVE**

### **Senso, fiducia, visione**

**Giove è ciò che ti fa credere nella vita.  
È la capacità di dare senso, di allargare lo sguardo.**

#### **In equilibrio, Giove sostiene:**

- **fiducia**
- **crescita**
- **saggezza**

#### **In difficoltà, può manifestarsi come:**

- **eccesso**
- **illusioni**
- **manca di direzione**

#### **Domande di ascolto**

- **In cosa credo davvero?**
- **Dove sto crescendo?**
- **Cosa dà senso alla mia vita oggi?**

.....

## **♄ SATURNO**

**Limite, tempo, responsabilità**

**Saturno è il confine.**

**È ciò che ti insegna a stare, a reggere, a strutturare.**

**Non punisce.**

**Educa.**

**In equilibrio, Saturno permette:**

- **stabilità**
- **maturità**
- **libertà concreta**

**In difficoltà, può portare:**

- **rigidità**
- **paura di sbagliare**
- **senso di colpa**

**Domande di ascolto**

- **Dove ho bisogno di un confine più chiaro?**
- **Dove mi carico troppo?**
- **Cosa mi chiede tempo e pazienza?**

.....

☾ RAHU

**Desiderio, spinta, inquietudine**

**Rahu è la fame.**

**Il desiderio che non si placa subito.**

**Ti spinge verso ciò che non conosci,  
a volte in modo confuso.**

**In equilibrio, Rahu porta:**

- **evoluzione**
- **coraggio di cambiare**
- **apertura al nuovo**

**In difficoltà, può creare:**

- **dipendenza**
- **ossessione**
- **dispersione**

**Domande di ascolto**

- **Cosa desidero con forza?**
- **Questo desiderio mi nutre o mi consuma?**
- **Dove sto cercando fuori ciò che manca dentro?**

☾ **KETU**

**Distacco, silenzio, essenza**

**Ketu è il vuoto fertile.  
Il punto in cui lasci andare.**

**Non toglie.  
Semplifica.**

**In equilibrio, Ketu offre:**

- **intuizione**
- **libertà interiore**
- **profondità**

**In difficoltà, può diventare:**

- **fuga**
- **disconnessione**
- **senso di non appartenenza**

**Domande di ascolto**

- **Cosa sto lasciando andare?**
- **Dove sento distacco?**
- **Cosa resta quando smetto di trattenere?**

## **Chiusura**

**Non serve lavorare su tutto.**

**Un pianeta basta.**

**Ogni energia chiede ascolto, non controllo.**

**La libertà nasce quando smetti di combatterti  
e inizi a educarti alla presenza.**